



Bohnencreme Bowl Green Lantern

5 Portionen Mealprep

Grün, stark, unaufhaltsam. Spirulina-Basis mit Apfel und Nüssen – stark wie ein Superheld, gesund wie ein Wellness-Doc.

| | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| 1328 kcal KALORIEN | 103 g PROTEIN | 163 g KOHLEN- HYDRATE | 38 g FETT |
| 860 g GESAMT- GEWICHT | 40 g BALLAST- STOFFE | 12,9 kcal/g PROTEIN- EFFIZIENZ | 1,5 kcal/g KALORIEN- DICHT |



Zutaten für 5 Portionen

FÜR DIE CREME

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 500 g | Weisse Bohnen (gekocht, ungesalzen) |
| 210 g | Sojaprotein-Isolat (neutral) |
| 90 g | Whey-Protein (neutral) |
| 300–400 ml | Wasser |
| 200 ml | Sojamilch (ungesüsst) |
| 360 g | Äpfel (2 Stück) |
| 120 g | Banane (1 Stück) |
| 100 g | Datteln (5 Stück, entsteint) |
| 20 g | Spirulinapulver (2 EL gehäuft) |

FÜRS TOPPING

| | |
|--------------|---------------------------|
| 250 g | Sojaflocken (dm) |
| 100 g | Haferflocken (fein) |
| 50 g | Leinsamen |
| 50 g | Chiasamen |
| 900 g | Äpfel (5 Stück) |
| 600 g | Bananen (5 Stück) |
| 150 g | Nüsse (geröstet, gehackt) |
| 250 g | TK-Beeren-Mix |

Mikronährstoffe

| | | |
|----------------------|---------|------|
| Omega-3 (ALA) | 4 g | 200% |
| Ballaststoffe | 40,5 g | 135% |
| Kalium | 2471 mg | 62% |
| Magnesium | 452 mg | 129% |
| Eisen | 12 mg | 120% |

Zubereitung

- Bohnen vorbereiten (Vorrat): getrocknete weiße Bohnen 1–2 Tage einweichen, weich kochen und portionsweise einfrieren. Keine Dosenbohnen.
- Gefrorene (oder frisch gekochte) Bohnen in den Mixer geben. Supplemente (z. B. Magnesium, Zink, Kreatin) dazugeben.
- Flüssigkeit (Wasser + Sojamilch) und die Creme-Zutaten (Äpfel, Banane, Datteln, Spirulina) zugeben und cremig mixen. Die Creme wird grün – das ist normal.
- Proteinpulver langsam einarbeiten (am besten mit dem Spatel), bis eine dicke, löffelfeste Creme entsteht. Sojaprotein bindet besser als Whey – nicht nur Whey nehmen.
- Gläser je zur Hälfte mit Creme füllen, Flockenschicht (Sojaflocken, Haferflocken, Leinsamen, Chia) einschichten, Topping-Obst dazugeben. Deckel drauf, kühl lagern.
- Morgens mit kaltem Wasser auffüllen und 30–60 Minuten ziehen lassen, dann gut verrühren. Beeren auftauen lassen, Nüsse erst direkt vor dem Servieren darüber geben.

Prozentualer Anteil am Tagesbedarf eines Mannes

Mikronährstoff-% = Anteil am Tagesbedarf eines erwachsenen Mannes (Referenz: D-A-CH / DGE). Nährwerte sind Richtwerte und können je nach Produkt und Marke leicht abweichen; einzelne Werte sind geschätzt.

Angaben ohne Gewähr.